

ピフィラティスを知っていますか？

ピフィラティスとは？！

アメリカの婦人泌尿器科医が開発した 10 種類の骨盤底筋運動のことを言います。尿失禁・便失禁・便秘・骨盤内臓器脱などの予防や改善にとっても高い効果があると言われています。



専用のボールを使うことで、より効果的に骨盤底筋を鍛えることができます！



▲ 佐藤仁美先生

ピフィラティス教室（主催：文化スポーツ課）が開催されました。講師に佐藤仁美さんを招き、ピフィラティスの基本的な 8 種類の運動を体験。佐藤先生の明るく楽しい指導のもと、日常生活では使わない筋肉を動かしました。

運動は、様々な体勢でゆっくりと呼吸を続けて動きを保つ「ホールド」と、呼吸と動きを合わせて骨盤底筋の収縮・弛緩をさせる「パルス」を繰り返します。今症状がなくても予防の観点から、トレーニングを続けることが大事だそうです。

下記の場所で昼と夜の 2 部構成で体験教室を行いました。

6/21（水）山方公民館

7/ 5（水）美和工芸ふれあいセンター

7/19（水）緒川総合センター

8/ 2（水）御前山市民センター



来年 2 ～ 3 月頃にも各地域で開催予定です。
ぜひご参加ください！

■問い合わせ■

文化スポーツ課 文化・スポーツグループ
☎ 52-1111 内線 342